

Cháo Sò Huyết

Gần đây TP Cần Thơ mọc lên các hàng cháo sò huyết, nhưng tập trung nhiều nhất ở đường Lý Tự Trọng. Khác với lẩu cháo cá lóc, cháo sò huyết đã nhanh chóng thu hút khách ăn uống về đêm ở TP Cần Thơ vì cháo sò huyết là món ăn bình dân dành cho mọi đối tượng, mỗi tô cháo từ 3.000 - 3.500 đồng. Sò huyết là họ hàng nhà ốc có vỏ cứng sống ở vùng nước có độ mặn cao. Sò huyết cũng là một loại hải sản quý, thịt sò huyết mùi vị thơm ngon, nhiều chất dinh dưỡng, bổ máu, giúp tăng cường sinh lực. Sò huyết có nhiều ở vùng biển Bạc Liêu, Cà Mau, Rạch Giá, Hà Tiên... Theo giới sành ăn, sò huyết ở Bạc Liêu ngon hơn ở những vùng khác.

Cháo sò huyết được chế biến khá đơn giản. Nguyên liệu chỉ có gạo, thân sò huyết và gia vị. Khi mua sò về, rửa cho thật sạch vỏ, cho sò vào nước sôi độ dầm ba phút chờ sò há miệng, vớt sò ra bóc ruột. Ruột bóc ra đem xào trong mỡ phi tỏi và củ hành tím cắt mỏng cho thơm, nêm muối, bột ngọt cho vừa ăn. Gạo vo sạch để ráo. Rang gạo cho vừa vàng tới. Đổ gạo vào nồi nước luộc sò, nấu cho đến khi nhừ. Nêm thêm muối, nước mắm, bột ngọt cho vừa ăn. Để có một tô cháo sò huyết ngon, ngoài việc nêm nếm vừa ăn, hợp với khẩu vị của khách hàng, sò huyết phải mềm và giòn. Và tô cháo sò huyết khi ăn phải có tiêu, hành, ngò vào.

Đó là cách nấu nướng theo kiểu cơm hàng cháo chợ. Món cháo sò huyết trong tay các bà nội trợ có khác. Để tăng giá trị bồi bổ, giải cảm, nồi cháo sò huyết có thêm thịt heo nạc và đậu xanh (đậu hột hoặc cà tùy thích). Còn sò huyết sau khi chà vỏ sạch thì tách đôi lấy thân và huyết sò ra. Cách này có khó thật đấy nhưng bảo đảm độ dinh dưỡng cao. Thịt heo nạc sau khi băm nhuyễn cùng với thịt sò huyết được xào sơ qua, vừa chín tới trong mỡ có khử củ hành tím. Hỗn hợp này cũng phải nêm muối, tiêu, bột ngọt cho vừa ăn. Gạo cũng vo cho sạch, để ráo. Đổ vào chảo mỡ nóng đã khử tỏi rang cho hạt gạo se lại, có màu hơi vàng là được. Nêm vào gạo rang chút muối và bột ngọt. Xong bắc nước nấu sôi, đổ gạo rang và đậu vào nấu cho nhừ. Trước khi ăn cho hỗn hợp thịt heo, sò huyết vào cháo, thêm vào hành lá xắt nhỏ và nêm lại cho vừa ăn, tùy theo khẩu vị của từng gia đình. Khi múc cháo ra chén hoặc tô, rắc thêm tiêu và để lên trên vài cọng ngò. Món cháo sò huyết phải vừa thổi vừa ăn mới thấy hết cái "tuyệt vời" của nó.

Sau một ngày lao động vất vả hoặc một bữa uống rượu say thì tô cháo sò huyết được xem như một phương thuốc "đặc trị". Một tô cháo sò huyết ngút khói thơm lừng với hương vị đậm đà sẽ làm cho ta "tỉnh" hẳn lên và xua tan hết bao mệt nhọc. Nếu có dịp đến thăm thành phố Cần Thơ, bạn hãy nhớ thưởng thức món cháo sò huyết. Món ăn tuy đơn giản nhưng hương vị ngọt ngào sẽ làm bạn nhớ mãi vùng đất:

*Cần Thơ gạo trắng nước trong
Ai đi đến đó lòng không muốn về.*

(Tập chí Kiến thức ngày nay)